

1.UVOD

Ljudska ishrana je termin koji se koristi za hranu koja se oralnim putem unosi u organizam. Neizostavan je dio svakodnevnog života. Svi faktori života uslovljeni su ishranom počevši od raspoloženja, zdravlja i efikasnosti. Još od dvanina ljudi su se bavili ishranom. Smatrali su da je zdrava ishrana izvor života, snage i ljepote. Tragali su za raznim ljekovitim biljkama i načinom da ih što bolje primijene.

U današnje vrijeme postoji mnogo definicija nauke o ishrani. U suštini, nauka o ishrani obuhvata sve procese koji organizmu obezbjeđuju energiju za njegovo normalno funkcionisanje. Svi procesi u čovjekovom organizmu bazirani su na ishrani koja treba da im obezbijedi dovoljno energije da bi organizam mogao da se razvija i raste, kao i da obavlja sve svoje funkcije : od kretanja do spavanja. Hrana je osnovni izvor energije za čovjekovo tijelo. Ona je "gorivo" za ljudski organizam. Zato bi trebalo da pazimo šta jedemo i čime hranimo svoje tijelo. Da bi organizam obavljao svoju funkciju treba mu obezbijediti dovoljno energije tj., obezbijediti dovoljan unos raznovrsne hrane. Za sve procese u organizmu čovjeka osnovno je da mu se obezbijedi energija za rad. Problem u vezi sa izvornom energije je što ljudi, u zavisnosti od svojih potreba ,unose i veći broj količine hrane nego što im ona zaista treba. Cilj je obezbijediti dovoljnu, a ne prekomjernu količinu hrane uz raznovrsnost obroka koji će obezbijediti energiju organizmu. Takođe treba naglasiti da nepravilnom ishranom ,bilo da je riječ o sastavu hrane ili o količini hrane, znatno utičemo na rad našeg organizma. Ako unosimo nedovoljno ili previše hrane, možemo ugroziti zdravlje našeg organizma. Isto je i sa samom hranom : u koliko nije zdrava tj., zagađena hrana ili hrana sa toksinima , znatno može ugroziti naš organizam, dok ga sa druge strane zdrava hrana može unaprijediti i omogućiti bolje funkcionisanje.

Na pravilnu ishranu utiče nekoliko faktora. Prvo bi trebalo da počnemo od toga da svaki organizam nije isti, a samim tim ni energetske potrebe organizma. Razlike u polu, starosti , aktivnosti pojedinca nam određuju način zdrave ishrane.

Diplomski rad

Smatra se da je hrana koja je bogata mineralima, vitaminima, biljnim mastima, prostim ugljenim hidratima, dijetnim vlaknima te hrana bogata polizasićenim i monozasićenim masnim kiselinama osnova za pravilnu ishranu svakog čovjeka.

Fizička aktivnost je jedan od najlakših i najdostupnijih načina za unapređenje zdravlja. Ona doprinosi sagorjevanju kalorija, potrošnji energije, utiče na održanje tjelesne težine u granicama normalne. Takođe, smanjuje nivo šećera i holesterola u krvi. Redovna fizička aktivnost, sačinjena od pola sata brzog hodanja ili trčanja, umanjuje šansu za obolijevanje od kardiovaskularnih bolesti i do 50%. Fizički aktivne osobe su zadovoljnije sobom. Podaci ukazuju na to da ove osobe imaju veće samopouzdanje, otpornije su na stres kao i boljeg raspoloženja u odnosu na osobe koje nisu fizički aktivne.